**108學年度下學期國民小學5月份葷食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食**  **食材明細** | **主 菜** | **主菜**  **食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一**  **食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品**  **食材明細** | **全榖**  **雜糧** | **蔬菜** | **豆魚**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 青椒 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 柴魚片 味噌 白蘿蔔 | 4.2 | 1.9 | 2.4 | 2.4 | 630 |  | 204 | 211 |
| 4 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 茄汁肉絲 | 肉絲 番茄 洋蔥 蒜或薑 番茄醬 | 關東煮 | 白蘿蔔 海結 玉米段 柴魚片 凍豆腐 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 大骨 薑 | 4.2 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 555 |  | 93 | 311 |
| 5 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 美味大雞腿 | 大雞腿 滷包 薑 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2.1 | 1.9 | 533 |  | 119 | 115 |
| 6 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 美味肉排 | 肉排 蒜或薑 | 丼飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 蒜或薑 海苔絲 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 味噌 柴魚片 | 4.2 | 1.3 | 2.1 | 2 | 559 |  | 103 | 349 |
| 7 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩肉片 | 肉片 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 絞肉 蒜或薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 5.6 | 1.1 | 2.5 | 2.1 | 683 |  | 177 | 77 |
| 8 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋燒雞 | 生雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 4.5 | 1.8 | 2.2 | 2 | 575 |  | 110 | 117 |
| 11 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 金珠翠玉 | 絞肉 玉米粒 彩椒 西芹 蒜或薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 | 4.4 | 1.6 | 2.1 | 1.9 | 591 |  | 87 | 55 |
| 12 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬燒雞 | 生雞丁 番茄 刈薯 蒜或薑 九層塔 番茄醬 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 大骨 薑 | 4.1 | 2.1 | 2.5 | 2.3 | 631 |  | 123 | 109 |
| 13 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷雞翅 | 雞翅 蒜或薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 絞肉 紅蘿蔔 油蔥酥 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 454 |  | 112 | 138 |
| 14 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞肉 | 絞肉 冬瓜 香菇絲 蒜或薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5.3 | 1.4 | 2.4 | 1.9 | 672 |  | 205 | 107 |
| 15 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 馬鈴薯燉肉 | 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海茸 | 海茸 肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 柴魚片 味噌 | 4.6 | 1.5 | 2.1 | 1.8 | 598 |  | 181 | 152 |
| 18 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋肉片 | 肉片 洋蔥 紅蘿蔔 高麗菜 蒜或薑 | 絞肉瓜粒 | 絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 肉絲 薑 | 4 | 2.2 | 2.2 | 1.9 | 586 |  | 119 | 533 |
| 19 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜燒雞 | 生雞丁 南瓜 紅蘿蔔 蒜或薑 | 塔香海根 | 肉絲 海根 九層塔 蒜或薑 | 蔬菜 | 時蔬海芽湯 | 時蔬 海芽 薑 | 4.3 | 1.4 | 2.3 | 2 | 599 |  | 127 | 240 |
| 20 | 三 | R3 | 西式特餐 | 麵條 | 香炸魚排 | 魚排 胡椒鹽 | 茄汁肉醬 | 絞肉 番茄 洋蔥 西芹 蒜或薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 大骨 | 4 | 1.6 | 2.2 | 2.5 | 598 |  | 1081 | 1325 |
| 21 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔雞 | 生雞丁 醬瓜 蒜或薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 香菇絲 蒜或薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.8 | 1.7 | 2.4 | 2 | 649 |  | 114 | 393 |
| 22 | 五 | R5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干肉丁 | 肉丁 筍干 蒜或薑 | 肉絲花椰 | 花椰菜 肉絲 蒜或薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.4 | 1.8 | 2.1 | 1.8 | 592 |  | 111 | 81 |
| 25 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬肉絲 | 肉絲 洋蔥 紅蘿蔔 蒜或薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 蒜或薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 大骨 時蔬 薑 番茄 | 4 | 1.8 | 2.2 | 2 | 588 |  | 126 | 98 |
| 26 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒雞 | 生雞丁 杏鮑菇 紅蘿蔔 蒜或薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蒜或薑 絞肉 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 4 | 1.9 | 2.1 | 2 | 575 |  | 174 | 137 |
| 27 | 三 | S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 醬燒肉排 | 肉排 滷包 | 拌飯配料 | 絞肉 高麗菜 香菇絲 洋蔥 油蔥酥 | 蔬菜 | 金針湯 | 時蔬 乾金針 大骨 薑 | 4.5 | 1.4 | 2.3 | 2 | 613 |  | 96 | 122 |
| 28 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯雞 | 生雞丁 洋蔥 九層塔 蒜或薑 | 回鍋豆干 | 時蔬 豆干 青椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 | 5.1 | 1.4 | 2.2 | 2 | 647 |  | 151 | 173 |
| 29 | 五 | S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 鐵板肉片 | 肉片 筍片 紅蘿蔔 蒜或薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 絞肉 彩椒 蒜或薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 大骨 枸杞 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.3 | 2 | 592 |  | 218 | 85 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質及海鮮不適合其過敏體質者食用」。**

說明:5月份菜單編排說明如下：一、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將P2主菜改為美味大雞腿供應。三、各廚房湯品中大骨視情況會以肉絲或雞骨取代供應。

**108學年度下學期國民小學5月份素食菜單-香又香**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | **主食**  **食材明細** | **主 菜** | **主菜**  **食材明細** | **副 菜 一** | **副菜一**  **食材明細** | **時蔬** | **湯 品 類** | **湯品**  **食材明細** | **全榖**  **雜糧** | **蔬菜** | **豆魚**  **蛋肉** | **油脂堅果種子** | **熱量** | **水果** | **鈣** | **鈉** |
| 1 | 五 | O5 | 小米飯 | 米 小米 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 杏鮑菇 青椒 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 香菇絲 薑 毛豆 | 蔬菜 | 味噌海芽湯 | 海芽 紅蘿蔔 味噌 薑 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.4 | 587 |  | 186 | 193 |
| 4 | 一 | P1 | 白米飯 | 米 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 關東煮 | 白蘿蔔 海結 玉米段 凍豆腐 | 蔬菜 | 酸菜金針湯 | 乾金針 酸菜 薑 | 4.2 | 1.4 | 1.7 | 1.9 | 541 |  | 198 | 313 |
| 5 | 二 | P2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 枸杞時瓜 | 時瓜 枸杞 素肉絲 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2 | 2 | 1.7 | 556 |  | 240 | 213 |
| 6 | 三 | P3 | 丼飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 丼飯配料 | 素絞肉 紅蘿蔔 時蔬 玉米粒 薑 海苔絲 | 蔬菜 | 大醬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 味噌 | 4.2 | 1.4 | 2 | 2.5 | 591 |  | 133 | 506 |
| 7 | 四 | P4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 咖哩毛豆 | 毛豆 南瓜 時蔬 紅蘿蔔 咖哩粉 | 家常豆腐 | 豆腐 金針菇 三色豆 薑 | 蔬菜 | 綠豆麥仁湯 | 綠豆 麥仁 糖 | 5.6 | 1.1 | 2 | 2 | 639 |  | 230 | 35 |
| 8 | 五 | P5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 洋芋干丁 | 豆干 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.5 | 1.3 | 2 | 1.8 | 578 |  | 335 | 186 |
| 11 | 一 | Q1 | 白米飯 | 米 | 醬燒凍腐 | 凍豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 金珠翠玉 | 素絞肉 玉米粒 彩椒 西芹 薑 | 蔬菜 | 枸杞針菇湯 | 金針菇 時蔬 薑 枸杞 | 4.4 | 1.3 | 2 | 1.7 | 567 |  | 277 | 159 |
| 12 | 二 | Q2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 茄醬麵腸 | 麵腸 番茄 刈薯 薑 九層塔 番茄醬 | 西滷菜 | 蛋 大白菜 木耳絲 筍絲 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬湯 | 時蔬 薑 | 4 | 2.1 | 2 | 2.1 | 577 |  | 120 | 84 |
| 13 | 三 | Q3 | 炊粉特餐 | 乾炊粉 | 香滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 炊粉配料 | 高麗菜 素絞肉 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 大滷湯 | 筍絲 時蔬 豆腐 紅蘿蔔 木耳絲 | 1.5 | 1.6 | 2.8 | 2.2 | 454 |  | 140 | 84 |
| 14 | 四 | Q4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 冬瓜絞若 | 素絞肉 冬瓜 香菇絲 薑 醬油 | 彩椒炒蛋 | 蛋 青椒 紅蘿蔔 黃椒 薑 | 蔬菜 | 冬瓜粉圓湯 | 粉圓 冬瓜糖磚 糖 | 5.3 | 1.4 | 2 | 1.7 | 633 |  | 215 | 151 |
| 15 | 五 | Q5 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 洋芋油腐 | 油豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔 薑 | 塔香海茸 | 海茸 素肉絲 九層塔 薑 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 味噌 | 4.6 | 1.3 | 2 | 1.7 | 581 |  | 181 | 106 |
| 18 | 一 | R1 | 白米飯 | 米 | 回鍋豆包 | 豆包 紅蘿蔔 高麗菜 薑 | 絞肉瓜粒 | 素絞肉 時瓜 紅蘿蔔 木耳絲 薑 | 蔬菜 | 榨菜金針湯 | 榨菜 乾金針 薑 | 4 | 2.2 | 2 | 2.4 | 593 |  | 140 | 575 |
| 19 | 二 | R2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 南瓜豆干 | 豆干 南瓜 紅蘿蔔 薑 | 塔香海根 | 素肉絲 海根 九層塔 薑 | 蔬菜 | 時蔬海芽湯 | 時蔬 海芽 薑 | 4.3 | 1.4 | 2 | 2.5 | 599 |  | 375 | 313 |
| 20 | 三 | R3 | 西式特餐 | 麵條 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 茄汁若醬 | 素絞肉 番茄 西芹 薑 番茄醬 | 蔬菜 | 針菇時蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4 | 2.2 | 2 | 3 | 620 |  | 1094 | 1164 |
| 21 | 四 | R4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 瓜仔凍腐 | 凍腐 醬瓜 薑 | 豆皮白菜 | 豆皮 大白菜 香菇絲 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 4.8 | 1.4 | 2 | 2.5 | 634 |  | 150 | 371 |
| 22 | 五 | R5 | 小米飯 | 米 小米 | 筍干麵腸 | 麵腸 筍干 薑 | 若絲花椰 | 花椰菜 素肉絲 薑 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 紅蘿蔔 蛋 薑 | 4.4 | 1.6 | 1.6 | 2.3 | 572 |  | 138 | 163 |
| 25 | 一 | S1 | 白米飯 | 米 | 京醬豆干 | 豆干 刈薯 紅蘿蔔 薑 | 蛋香白菜 | 蛋 大白菜 紅蘿蔔 香菇絲 薑 | 蔬菜 | 番茄時蔬湯 | 番茄 時蔬 薑 | 4 | 1.8 | 2 | 2 | 565 |  | 538 | 127 |
| 26 | 二 | S2 | 糙米飯 | 米 糙米 | 照燒油腐 | 油豆腐 杏鮑菇 紅蘿蔔 薑 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 薑 素絞肉 | 蔬菜 | 味噌時蔬湯 | 時蔬 紅蘿蔔 薑 味噌 | 4 | 1.8 | 1.8 | 2 | 550 |  | 437 | 98 |
| 27 | 三 | S3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 滷煎蒸炒蛋 | 蛋 | 拌飯配料 | 素絞肉 高麗菜 香菇絲 芹菜 | 蔬菜 | 金針湯 | 時蔬 乾金針 薑 | 5 | 1.5 | 2.2 | 2 | 643 |  | 191 | 131 |
| 28 | 四 | S4 | 糙米飯 | 米 糙米 | 三杯麵腸 | 麵腸 芹菜 九層塔 薑 | 回鍋豆干 | 時蔬 豆干 青椒 薑 | 蔬菜 | 地瓜甜湯 | 地瓜 糖 西谷米 | 5.1 | 1.2 | 2.5 | 2 | 665 |  | 230 | 98 |
| 29 | 五 | S5 | 紫米飯 | 米 紫米 | 蛋香毛豆 | 蛋 毛豆 紅蘿蔔 薑 | 彩椒豆腐 | 豆腐 素絞肉 彩椒 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 枸杞 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.6 | 2 | 614 |  | 174 | 76 |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋及麩質不適合其過敏體質者食用」。**

說明:5月份菜單編排說明如下：一、中城國小每周五蔬菜為有機蔬菜，其餘學校每週三蔬菜為有機蔬菜。二、為符合縣政府政策將P2主菜改為香滷豆包供應。三、為配合農業處政策，將O5主菜彩椒改為青椒供應。